

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

● 2021年度の保険料率改定 / 2021年度予算 ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード：nas



メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル **0120-803-223** (無料)
お気軽にお電話ください。



日本冶金工業健康保険組合

2021年度の保険料率改定に関して

日本冶金工業健康保険組合

当健康保険組合では、財政上の問題を解決するため、2010年度から2012年度にかけて、一般保険料率(72%→80%→88%→95%)、介護保険料率(10.5%→14%)の引き上げ改定を行いました。

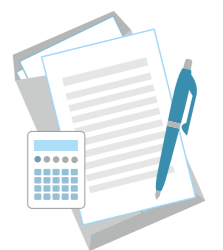
その後は、被保険者の報酬増による一般・介護保険料収入の増加により、安定した事業運営が継続できていることから、料率を維持し、現在に至っています。

2021年度の保険料率を設定するに当たり、改めて当健康保険組合の財政状況を検証しました結果、次のとおり保険料率の改定を実施することといたしましたので、お知らせいたします。

1 一般保険料率について

別途積立金の残高を一定程度保有できていることから、将来を見据えた上で、財政状況の適正化を目的に、調整保険料率を含めた保険料率を引き下げることにいたしました(95%→92%)。

		2020年度	2021年度
負担割合	事業主	49.66 / 1000	48.16 / 1000
	被保険者	45.34 / 1000	43.84 / 1000
	計	95 / 1000	92 / 1000



2 介護保険料率について(40歳以上の被保険者が負担)

2021年度の介護納付金の予算金額は、前年度比約700万円増の約1億7,200万円となっています(5年前の2016年度実績の約9,900万円に比べ約7,300万円増)。

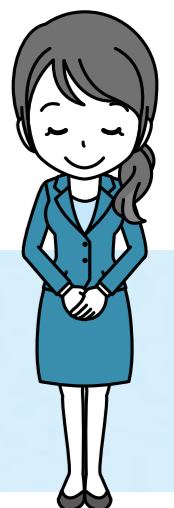
このような納付金の急激な負担増を受け、介護勘定では、保険料収入のみで納付金を賄えない状態が2018年度から継続しており、不足分は準備金を繰入れることで対応しています。

今般、準備金の急減を抑制するため、やむなく保険料率を引き上げることにいたしました(14%→17%)。

		2020年度	2021年度
負担割合	事業主	7 / 1000	8.5 / 1000
	被保険者	7 / 1000	8.5 / 1000
	計	14 / 1000	17 / 1000

国の方策である「地域包括ケアシステム」の進展等、介護に要する費用は今後も増加する見込みであり、その動向に注意が必要です。

被保険者および事業主の皆様におかれましては、負担の増加をお願いする部分があり、大変恐縮ですが、当健康保険組合の上記財政状況をご認識いただき、今回の保険料率改定につきご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



2021年度 収入支出予算決まる

一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は11億5,352万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は12億3,982万円です。2020年度予算に比べて保険料が2,878万円減少、納付金が8,862万円増加と見込まれることなどにより、経常収入支出差引額の8,631万円の赤字に対し、別途積立金を繰入れることになりました。

なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費44.2%、納付金53.8%、保健事業費3.9%となっています。

介護勘定

健康保険組合は、市町村および特別区に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入1億5,398万円に対し、2021年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億7,168万円です。

2021年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	1,145,253
{ 保険料	{ 1,144,972
{ 国庫負担金収入・他	{ 281
調整保険料収入	16,796
繰入金	146,657
国庫補助金収入	1,137
財政調整事業交付金	2,437
雑収入	1,646
合計	1,313,926
経常収入合計	1,153,517

支出

科目	予算額(千円)
事務費	67,867
保険給付費	505,664
{ 法定給付費	{ 496,420
{ 付加給付費	{ 9,244
納付金	616,287
{ 前期高齢者納付金	{ 309,277
{ 後期高齢者支援金	{ 306,998
{ 病床転換支援金	{ 1
{ 日雇拋出金	{ 1
{ 退職者給付拠出金	{ 10
保健事業費	44,865
還付金	391
営繕費	202
財政調整事業拠出金	16,796
連合会費	1,073
積立金	3,000
雑支出	781
予備費	57,000
合計	1,313,926
経常支出合計	1,239,822
経常収入支出差引額	- 86,305



◆予算算出の基礎数値(一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,753人	227人	1,980人
平均標準報酬月額	424,953円	289,210円	410,000円
総標準賞与額	2,935,500千円		

※一般保険料率 90.67 / 1000 (事業主 47.46 / 1000、被保険者 43.21 / 1000)
調整保険料率 1.33 / 1000 (事業主 0.70 / 1000、被保険者 0.63 / 1000)

介護勘定

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	153,980
繰入金	20,823
雑収入	3
合計	174,806

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	171,679
介護保険料還付金	126
予備費・他	3,001
合計	174,806

※介護保険料率 17 / 1000 (事業主 8.5 / 1000、被保険者 8.5 / 1000)

日本冶金工業健康保険組合の2021年度収入支出予算が、2月2日開催の第130回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定13億1,393万円、介護勘定1億7,481万円です。

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう



春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。

腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 肝臓がん
- 多発性硬化症
- 自閉症
- うつ・不安障害
- 過敏性腸症候群
- 大腸炎
- 大腸がん

MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

すぐにできる

腸内環境を整える方法

発酵食品をとる

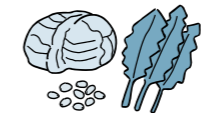
腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。



食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

不溶性食物繊維を多く含む食品
キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

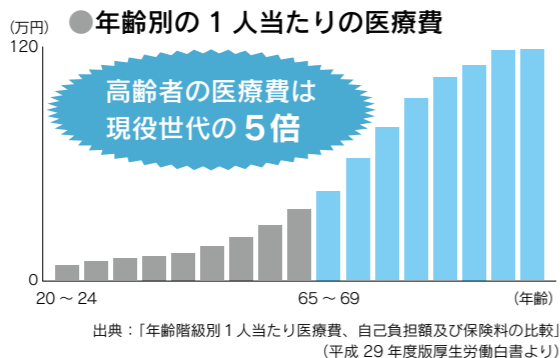


後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に 全世代型社会保障への 改革をさらに前進

医療の見直し

1 後期高齢者の自己負担割合を1割から2割へ

「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心して暮らせる社会保障制度を構築するため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人は2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1カ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。」



ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年（2022年）には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳以上になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。

2 医療提供体制の改革について

今般のコロナ禍を踏まえ、都道府県の医療計画に新興感染症等への対応を位置づけ、医療需要の変化を見据え地域医療構想の外来医療におけるかかりつけ機能を強化するとともに外来機能の明確化・連携を図ることになりました。あわせて、安全性・信頼性の担保を前提としたオンライン診療の推進をはじめ、医師の働き方改革、医師偏在に関する実効的な対策等が進められます。

また、大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ機能強化を図るため、患者が紹介状なしで大病院を受診する場合に定額負担（初診5000円）を求める医療機関の対象範囲を、地域の

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がる

少子化対策の強化

1 不妊治療への保険適用

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るため所得制限の撤廃や助成額の増額（1回30万円）等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

2 待機児童の解消

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

よう、保険給付の範囲から一定額（初診の場合、2000円程度）を控除したうえで同額以上の定額負担を追加的に求めるようになります。

昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビーシッターを含めた地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。

具体的に、令和3～6年度末までの4年間に約14万人分の受け皿を整備する財源については、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1200万円（子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合）以上を「特例給付」の対象外とします（令和4年10月支給分から適用）。

特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導という一方向的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

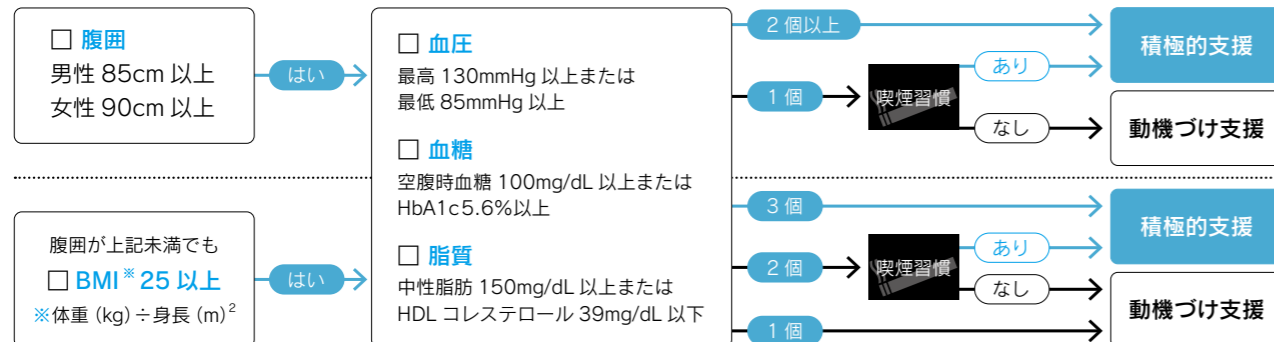


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

あなたと
家族を守る

特定保健指導

特定健診

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。



STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の婦人健康診断、人間ドックは、ホームページでご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、「KENPOS」から受診する健診を決めてください。

健診の詳細は
こちら
KENPOS

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP4 体調を整え 健診を受診



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

コロナ禍でも、 健診の受診は 大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



「肥満」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

さまざまな病気の引き金に!



摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI 25以上の肥満者割合は男性が33.0%、女性が22.3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4.4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまおう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとする継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみよう。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えたら食べすぎに注意する、歩数が少なかったら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を **Change** しよう!

脂質が多い料理を食べがち...

Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/gなのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。

仕事や家事で忙しく運動不足...

Change!

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。

つい夜ふかしをして睡眠不足...

Change!

日付が変わる前には就寝

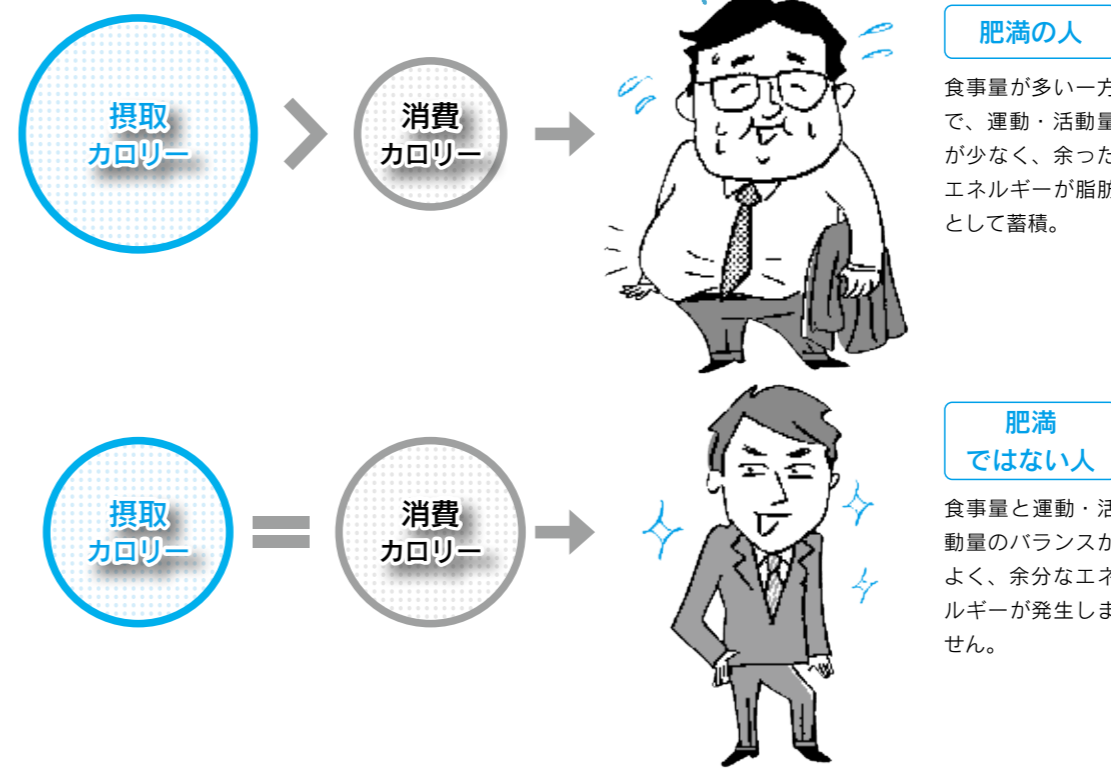
睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。

ストレスがたまると食べすぎる...

Change!

やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪のため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



特定健診の判定基準	BMI 25以上	腹囲 男性 85cm以上
	※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ²	女性 90cm以上

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか? 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群 (SAS) や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みましょう。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …… 150g
春キャベツ …… 150g
水 …… 200mL
しょうゆ …… 小さじ2
こしょう …… 少々

作り方 ⏱ 約10分

- あさはらぎは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にすることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料 (4人分)

水 …… 大さじ2 砂糖 …… 大さじ4
粉ゼラチン …… 5g (1袋) 牛乳 …… 200mL
グリーンピース …… 100g グレープフルーツ …… 1/4個分

作り方 ⏱ 約15分 (冷やす時間を除く)

- 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

材料 (2人分)

春キャベツ …… 100g
茹でたけのこ …… 50g
さやえんどう …… 20g
にんじん …… 20g
豚薄切り肉 …… 50g

A 塩 …… 小さじ1/8
こしょう …… 少々
春巻きの皮 …… 4枚

B 小麦粉 …… 小さじ1
水 …… 小さじ1/2

A ごま油 …… 小さじ1
オイスターソース …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2

食用油 (焼き用) …… 小さじ2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜
辛子醤油 …… 適宜

作り方 ⏱ 約20分

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①とAを入れ野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7~8分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。



Smoke 0の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果^{*1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

*1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{*2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう!

*2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー: 患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / | / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

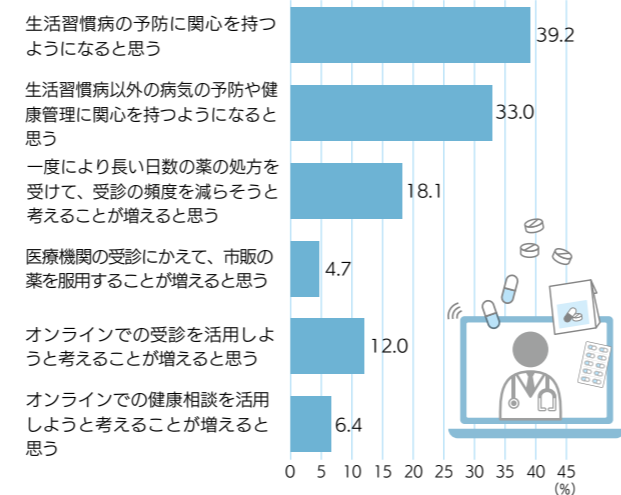
新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えることが増える」が12.0%、「健康相談の活用を考えることが増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

●病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わらと思うか(複数回答)



*全国の20代~70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

医療費の上手な節約術

お薬代が節約できます!

ジェネリック医薬品を使っていますか?

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なく済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらったAさん、ジェネリックにしますか?と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です。

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも...

にがいおすり、のみたくない~

ジェネリックには新薬よりもみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ。

それでは、ジェネリックでお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違っつてのまないよう文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ~ のめたよ~

参考資料: 日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません ~ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください~

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいますが、医療費の7割(就学前は8割)を健保組合、3割(就学前は2割)を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにつながります



チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい



挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！



2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志